|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ Директор ЧОУ «Наследник» С.В. Замыслов Приказ № 13 от 29.06.2016г. |
|   |  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

 **(УМК «Перспектива»)**

1. **4 классы**

2016 г.

**Рабочая программа по предмету физическая культура. 1-4 классы. УМК «Перспектива»**

 **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов ЧОУ «Наследник» разработана на основе:

- требований федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373;

- Постановления Правительства РФ № 540, Положения о ГТО, в которых определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО;

- общеобразовательной программы начального общего образованияЧОУ «Наследник»;

- примерной программы  по физической культуре, «Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа в 2 частях» - М.: «Просвещение», 2014.

- программы «Физическая культура. 1- 4 класс» под редакцией А.П. Матвеева

Программа разработана с учетом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);

- учебного плана ЧОУ «Наследник»

- годового учебного календарного графика ЧОУ «Наследник» на 2016-2017 учебный год;

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

**II. Общая характеристика курса**

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2015).

 При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная(двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**III. Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане образовательного учреждения.

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

**VI. Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

*Акробатические упражнения:*упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

*Прикладно-гимнастические упражнения:*передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:*  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки:*на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

*Броски:*

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжная подготовка***

*Организующие команды и приемы:*“Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах*ступающим и скользящим шагом

*Повороты*: переступанием на месте и в движении

*Спуски:* в основной стойке

*Подъемы*: ступающим и скользящим шагом.

*Торможение:* палками и падением.

***Подвижные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

*На материале легкой атлетики:*“Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”,  “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

*На материале лыжной подготовки:* “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

*Баскетбол:*ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

*Волейбол:*подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

***Иметь представления:***

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

О правилах составления комплексов утренней зарядки;

***Уметь:***

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения.

***Демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|   | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  11-12 |  9-10 |  7-8 |  9-10 |  7-8 |  5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) |  118-120 |  115-117 |  105-114 |  116-118 |  113-115 |  95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокогоСтарта (с) |  9.8 |  10.2 |  10.4 |  10.4 |  10.8 |  11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**2 класс**

**Основы знаний о физической культуре**

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесии. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

**Способы самостоятельной деятельности**

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

 *Организующие команды и приемы*: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

*Акробатические упражнения*из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

*Прикладно-гимнастические упражнения:*танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 10м», бег с изменением темпа.

*Броски:* большого мяча снизу из положения стоя и сидя.  *Метание*малого мяча на дальность способом “из-за головы”

*Прыжки:*на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия;в высоту с прямого разбега

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход;

*Спуски:*  в низкой стойке.

*Подъемы:*“лесенкой” и “елочкой”,

Торможение: “плугом”.

***Подвижные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*“Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

*На материале легкой атлетики:* «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

*На материале лыжной подготовки:*“Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

*Волейбол****:***специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся второго класса должны:

***Иметь представления:***

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О правилах использования закаливающих процедур;

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

***Уметь:***

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|   | Высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |   14-16 |   8-13 |   5-7 |   13-15 |   8-12 |   5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) |  143-150 |  128-142 |  119-127 |  136-146 |  118-135 |  108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокогоСтарта (с) |  6.0-5.8 |  6.7-6.1 |  7.0-6.8 |  6.2-6.0 |  6.7-6.3 |  7.0-6.8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |
|  |  |

 **3 класс**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура у древних нардов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

**Способы самостоятельной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения****:***кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

 *Прикладно-гимнастические упражнения****:***лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки:* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты:* “упором”.

***Подвижные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*“Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

*На материале легкой атлетики*“Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

*На материале лыжной подготовки:*“Быстрый лыжник”, “За мной “

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние  до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

*Баскетбол:*специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

*Волейбол:*прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

***Иметь представления:***

Офизической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

          ***Уметь:***

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

 ***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|   | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |   5 |   4 |   3 |   12 |   8 |   5 |
| Прыжок в длину с места (см) |  150-160 |  131-149 |  120-130 |  143-152 |  126-142 |  115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) |  5.8-5.6 |  6.3-5.9 |  6.6-6.4 |  6.3-6.0 |  6.5-5.9 |  6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) |  8.00 |  8.30 |  9.00 |  8.30 |  9.00 |  9.30 |
|  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

**4 класс**

**Основы знаний о физкультурной деятельности**

История развития физической культура в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

***Легкая атлетика***

*Прыжки:***в высоту с разбега способом «перешагивание»**

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:*«одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

***Подвижные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале лыжной подготовки:* “Куда укатиться за два шага”,  “Круговая лапта”.

*На материале плавания: «*Торпеды», “Водолазы”, “Гонка лодок”, “Гонки мячей”, “Паровая машина”.

*На материале спортивных игр:*

 *Футбол*: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

**Обще развивающие упражнения \***

На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением

широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление

полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;

жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и “по сигналу”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением  на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре  присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале легкой атлетики:***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходный положений, метание набивных мячей (1-2 кг)  одной и двумя руками из разных исходный положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок “в горку”; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком),  с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

***На материале лыжной подготовки***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

***На материале плавания***

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; плавание на ногах, лежа на груди и держась за доску; повторное проплывание отрезков способом “кроль” полной координации.

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

***Знать и иметь представления:***

О роли и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

***Уметь:***

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|   | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе (кол-во раз)Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |  6 |  4 |  3 |    18 |    15 |    10 |
| Бег 60 м (с) | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) |  7.00 |  7.30 |  8.00 |  7.30 |  8.00 |  8.30 |
|  |  |

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности**

**учащихся I—IVклассов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | Девочки |
| Уровень подготовленности |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (мин, с) |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3x10 м |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 ' | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| Подтягивания (кол-во раз) Вис (с) |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз) |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Наклон вперёд из седа ноги врозь (см) |
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

# Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет), актуальны для 2016г

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1.1** | Челночный бег 3х10 метров(секунд) | 9,2 | 10,1 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 9,7 |
| **1.2** | или бег на 30 метров(секунд) | 5,9 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 7,0 | 7,2 |
| **2** | Смешанное передвижение(1 километр) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 13 | 6 | 5 | 11 | 5 | 4 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 9 | 7 | 11 | 5 | 4 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **5** | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 115 | 135 | 115 | 110 |
| **6** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| **7.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 8:30 | 8:45 | 8:30 | 9:00 | 9:15 |
| **7.2** | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **7.3** | или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **8** | Плавание без учёта времени (метров) | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1** | **Челночный бег 3х10 метров** |
|  | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». |
|  | Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. |
|  |  |
| **1.2** | **Бег на короткие дистанции** |
|  | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека. |
|  |  |
| **2** | **Смешанное передвижение** |
|  | Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. |
|  |  |
| **3.1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. |
|  | Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. |
|  | Ошибки:1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.2** | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки:1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
|  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. |
|  | Ошибки:1) касание пола коленями, бедрами, тазом;2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) поочередное разгибание рук;5) отсутствие касания грудью пола (платформы);6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов. |
|  |  |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. |
|  | При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. |
|  | При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». |
|  | Ошибки:1) сгибание ног в коленях;2) фиксация результата пальцами одной руки;3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. |
|  |  |
| **5** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. |
|  | Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  | Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;3) отталкивание ногами разновременно. |

# Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО 2016г для детей (школьников 9 и 10 лет), актуальны для 2016г

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **1** | Бег на 60 метров(секунд) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| **2** | Бег на 1 километр(мин:сек) | 4:50 | 6:10 | 6:30 | 6:00 | 6:30 | 6:50 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| **5.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 290 | 220 | 190 | 260 | 200 | 190 |
| **5.2** | или прыжок в длинус места (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| **6** | Метание мяча весом 150г (метров) | 32 | 27 | 24 | 17 | 15 | 13 |
| **7.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 6:45 | 7:45 | 8:15 | 7:30 | 8:20 | 8:40 |
| **7.2** | или бег на лыжах 2км | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **7.3** | или кросс 2км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **8** | Плавание без учёта времени (метров) | 50 | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Бег на короткие дистанции** |
|  | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека. |
|  |  |
| **2** | **Бег на длинные дистанции** |
|  | Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. |
|  |  |
| **3.1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. |
|  | Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. |
|  | Ошибки:1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.2** | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки:1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
|  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. |
|  | Ошибки:1) касание пола коленями, бедрами, тазом;2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) поочередное разгибание рук;5) отсутствие касания грудью пола (платформы);6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов. |
|  |  |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. |
|  | При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. |
|  | При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». |
|  | Ошибки:1) сгибание ног в коленях;2) фиксация результата пальцами одной руки;3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. |
|  |  |
| **5.1** | **Прыжок в длину с разбега** |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  |  |
| **5.2** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. |
|  | Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  | Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;3) отталкивание ногами разновременно. |
|  |  |
| **6** | **Метание мяча и спортивного снаряда** |
|  | Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. |
|  | Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. |
|  | Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. |
|  | Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. |
|  | Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г. |
|  | Ошибки:1) Заступ за линию метания;2) Снаряд не попал в «коридор»;3) Попытка выполнена без разрешения судьи. |
|  |  |
| **8** | **Плавание** |
|  | Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах. |
|  | Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды. |
|  | Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки. |
|  | Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела. |
|  | В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести. |
|  | При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами. |

***III. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса:***

Выбор учебника и пособий осуществлён в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2012г. №1067 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях , реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/15 учебный год» : 1.А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ***ФГОС***// М.2011 год;

2.А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. ***ФГОС*** // М.2012 год;

 3.Компьютерные презентации по темам.

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* http://method.novgorod.rcde.ru    Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* http://www.fisio.ru/fisioinschool.html  Сайт, посвященный Здоровому образу  жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* http://www.abcsport.ru/  Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1  Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
* http://portfolio.1september.ru  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* http://spo.1september.ru  Газета в газете «Спорт в школе» .

***Учебно- практическое оборудование :***стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи: набивные 1 и 2 кг, теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, маты, обручи, рулетка, секундомер, лыжи, аптечка.

Начало формы

Конец формы

Конец формы